

In vielen Bereichen wird das Neurolinguistische Programmieren (NLP) immer noch mit äußerst kritischen Augen gesehen. Dem Vorwurf der Manipulation, der ernst zu nehmen ist, kann man noch verhältnismäßig leicht mit Watzlawicks These begegnen: "Man kann nicht nicht kommunizieren." Schwerer wiegt das Argument, NLP-Veränderungsarbeit sei quasi ein psychologischer Durchlauferhitzer mit wenig Dauerwirkung. Mechanisiertes Formate-Training und vereinzelt immer noch kurze Ausbildungszeiten unterstützen diesen Einwand erheblich.

Empirische Untersuchungen über eine nachhaltige Wirkung von NLP im Gesamten und von einzelnen NLP-Formaten besitzen im deutschsprachigen Bereich immer noch Seltenheitswert oder sind nur schwer zugänglich. Will sich NLP nach nunmehr 30 Jahren Praxis einen Platz in der ersten Reihe der seriösen psychologischen Ansätze sichern, ist die Zeit reif für die Präsentation valider empirischer Daten.

Das Tübinger Institut für NLP nutzte die Nähe zur Universität, um durch die Betreuung von Praktikanten und Diplomarbeiten die Wirkungsforschung von NLP zu fördern. Erste Ergebnisse liegen nun vor. Im Frühjahr 2007 evaluierte Katrin Weber, zum damaligen Zeitpunkt noch Studierende an der Eberhard-Karls-Universität Tübingen, in Zusammenarbeit mit dem Tübinger Institut für NLP die Wirksamkeit von NLP-Ausbildungen. Ziel der Evaluationsstudie war es, Ergebnisse zu liefern, mit denen die Wirkung und Seriosität des Neurolinguistischen Programmierens überprüft werden kann. 65 Absolventen der Practitioner-Ausbildung am Tübinger Institut für NLP in den letzten fünf Jahren erhielten einen standardisierten Fragebogen. 29 junge Frauen und Männer schickten ihren Fragebogen ausgefüllt zurück. Im Folgenden sollen einige Ergebnisse auszugsweise dargestellt werden*.

Fragt man NLP-Practitioner nach der Wirkung, die die einjährige Ausbildung in ihnen hinterließ, erhält man eine Vielzahl spannender Antworten. Unbestritten ist, dass NLP bei den Teilnehmern wirkt, und zwar nachhaltig. 82,7 Prozent der Befragten gaben an, dass die Ausbildung "große" und "sehr große" Veränderungen bewirkt habe. Auf die Frage, ob diese Veränderungen eher positiv oder eher negativ waren, entschieden sich alle Befragten für "eher positiv". Außerdem habe die NLP-Ausbildung nach Angaben der Befragten dazu beigetragen, ihre positiven Ressourcen zu entdecken, womit sich ihre Entfaltungsmöglichkeiten erweiterten.

	Wie groß schätzen Sie insgesamt die durch die Ausbildung zum NLP-Practitioner bewirkten Veränderungen ein?		
Hakaka		Alle Befragten (29)	
-3	(sehr klein)	0 % (0)	
-2	(klein)	0 % (0)	
-1	(eher klein)	0 % (0)	
1	(eher groß)	17,2 % (5)	
2	(groß)	44,8 % (13)	827% (24)
3	(sehr groß)	37,9 % (11)	82,7 % (24)

^{*} Weber, Katrin: Wie wirksam ist eine NLP-Ausbildung? Zielgeführte Evaluation einer Ausbildung zum NLP-Practitioner. Diplomarbeit Universität Tübingen/Institut für Erziehungswissenschaft 2007



Die Befragten erinnerten sich im Durchschnitt noch an drei bis vier der in der Ausbildung erlernten Grundannahmen des NLP. Über 70 Prozent von jenen, die sich an eine Grundannahme erinnern, haben diese auch "stark" bis "sehr stark" in ihren Alltag integriert. Alle Befragten sind der Meinung, dass sich ihre allgemeine Kommunikationsfähigkeit durch die Ausbildung verbessert hat. Sie schätzten ihre Kommunikationsfähigkeit schon vor der Ausbildung mit besser als "befriedigend" ein, was sich nach der Ausbildung noch steigerte.

Die Befragten geben an, dass sie nach Abschluss der Ausbildung die Grundfertigkeiten der gelungenen Kommunikation im Sinne des NLP beherrschen. Sie sind in der Lage, Rapport herzustellen und Pacing einzusetzen. Damit werden Grundmuster der NLP-geprägten Kommunikation beschrieben, die von Harmonie, Übereinstimmung und Einfühlungsvermögen bestimmt sind und einen guten Zugang zum Erleben des Gesprächspartners ermöglichen. Auch die allgemeine Wahrnehmungsfähigkeit der befragten Practitioner hat sich durch die Ausbildung verbessert. Sie fühlten sich aber nach eigenen Angaben nicht im selben Umfang in der Lage, das Leading, ein zielgerichtetes Führen des Kommunikationsprozesses, einzusetzen und die bevorzugten Wahrnehmungskanäle ihres Gegenübers einzuschätzen, also zu erkennen, ob sie Signale aus der Umwelt vorwiegend über das Sehen (visuell), das Hören (auditiv) oder über Bewegung (kinästhetisch) wahrnehmen.

Die Befragten fühlten sich nach der Ausbildung besser als vorher zu einer wertschätzenden Kommunikation befähigt. Ein Teil von ihnen ist aber eher zurückhaltend in der Einschätzung, dies auch voll einsetzen zu können und auf die Entstehung von Win-Win-Situationen zu achten. Die große Mehrheit der Befragten zeigt sich sensibilisiert für die Wichtigkeit solcher Win-Win-Situationen in der Kommunikation.

Die Befragten bewerten ihre Kompetenz, NLP-Formate bei sich und anderen einzusetzen, nach der Ausbildung mit der Durchschnittsschulnote 2,5. Wobei eine weitere Differenzierung dieses Ergebnisses ergibt, dass insgesamt rund 70 Prozent der Befragten keine größeren Probleme in der Umsetzung der Formate haben. Ihre Kompetenz, die Formate bei sich und anderen anzuwenden, bewerteten sie mit "gut".

Die Wirkung konkreter, themenbezogener Veränderungsarbeit war natürlich einer der Kernpunkte der Untersuchung. Befragt wurde der Personenkreis über die Wirkung von zwei klassischen NLP-Formaten, den Formaten "Zielrahmen" und "Phobietechnik". Beim Format Zielrahmen wird ein Ziel nach verschiedensten Kriterien konkretisiert und mittels eines mental entwickelten Zielbildes so plastisch vor-erlebt, dass es später punktgenau erreicht wird. Wie in einem Film, der rückwärts läuft, wird bei der Phobietechnik die phobische Reaktion aus der sicheren Distanz noch einmal - rückwärts - erlebt. Dadurch wird die panische Reaktion aufgelöst: Die Angst wird beherrschbar. Mit Spannung wurden die Resultate erwartet. Beide Ergebnisse fielen sowohl bezüglich der kurzfristigen als auch längerfristigen Wirkung nach einem Jahr positiv aus.

Die Befragten, die im Rahmen der Ausbildung eigene Ängste, wie Flugangst, Höhenangst, Klaustrophobie, mit dem NLP-Format "Phobietechnik" bearbeitet haben, gaben an, dass sich diese dadurch "eher stark" und "sehr stark" milderten. Der Effekt hielt drei bis zwölf Monate an. Sie schrieben die Verbesserungen zu durchschnittlich 70 Prozent der NLP-Ausbildung zu.

Zu weiterer Forschung bereit

Der überwiegende Teil der Ergebnisse der vorliegenden Studie steht für eine positive Wirkung der Ausbildung zum NLP-Practitioner auf die Absolventen. Sie haben ihre Kommunikationsfähigkeit verbessert, sind größtenteils in der Lage, die Formate bei sich und anderen anzuwenden und haben ihre Persönlichkeit weiterentwickelt. Die Ergebnisse sollen einen ersten Beitrag des Tübinger Instituts für NLP zur wissenschaftlichen Auseinandersetzung mit NLP leisten und bieten Ansatzpunkte für eine weitere Auseinandersetzung.

Interessant wäre eine vergleichende Evaluation, die die Wirkungen einer NLP-Ausbildung einem anderen methodischen Ansatz gegenüberstellt. Eine weitere Möglichkeit böte sich mit der gezielten Untersuchung zur Wirksamkeit der Phobietechnik anhand einer großen Stichprobe und eventuell im Vergleich mit anderen psychologischen Schulen. Spannend wären auch die Ergebnisse einer ähnlich dieser Studie aufgebauten Befragung, die aber eine wesentlich größere Stichprobe und Absolventen verschiedener Institutionen berücksichtigte.

All dies erfordert einen hohen zeitlichen und personellen Aufwand und wäre womöglich umsetzbar, wenn beispielsweise der DVNLP oder eine Hochschule sich dafür einsetzten. Das Tübinger Institut für NLP ist interessiert an weiterer wissenschaftlicher Auseinandersetzung mit der Wirksamkeit des NLP. Auf der vorliegenden quantitativen Evaluation ließe sich zum Beispiel eine qualitative Befragung der Absolventen (z.B. durch persönliche Interviews) aufbauen.



Klaus Frommer-Eisenlohr, Diplom-Pädagoge, Supervisor DGSv, Lehrtrainer und Lehrcoach DVNLP, Leiter des Tübinger Instituts für NLP. www.nlp-tuebingen.de.

Katrin Weber, Diplom-Pädagogin, Schwerpunkt Erwachsenenbildung.

weberkatrin@gmx.de

